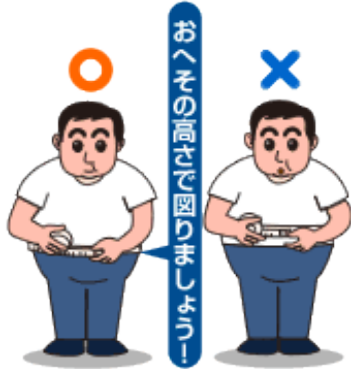


食べすぎ・運動不足・喫煙・飲酒など
悪い生活習慣の積み重ね



内臓脂肪型肥満

危険ゾーン

腹囲

(おへその高さで測ります)

男性：85cm 以上

女性：90cm 以上

中性脂肪が多い
HDLコレステロールが
少ない

中性脂肪150mg/dl 以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl 未満

血圧が高め

収縮期血圧 (最高血圧)
130mmHg 以上
または
拡張期血圧 (最低血圧)
85mmHg 以上

血糖値が高め

空腹時血糖値
110mg/dl 以上

のいずれか2つ以上が当てはまると

メタボリックシンドロームといいます

脳卒中!

動脈硬化

心筋梗塞!

身体の各部に血液を運ぶ動脈が、硬くなったり、
もろくなったり、つまったりします

